

**ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет  
народного хозяйства»**

*Утверждена решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 11  
от 6 июня 2023г.*

**Кафедра физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Специальность 38.02.06 Финансы**

**Квалификация: Финансист**

**Форма обучения – очная**

**Махачкала – 2023**

**УДК -796**  
**ББК-75**

**Составитель:** Ибрагимова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

**Внутренний рецензент:** Закарьяев Юсуп Магомедович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Дагестанского государственного университета народного хозяйства.

**Внешний рецензент:** Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

*Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.06 Финансы, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018г. №65, в соответствии с приказом от 24 августа 2022 г. N 762 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».*

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» размещена на официальном сайте [www.dgunh.ru](http://www.dgunh.ru)

Ибрагимова О.А. Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» для специальности 38.02.06 Финансы. – Махачкала: ДГУНХ, 2023. - 24с.

Рекомендована к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 5 июня 2023г.

Рекомендована к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 38.02.06 Финансы, к.э.н., доцентом Гаджимурадовой Л.А.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры 31 мая 2023г., протокол № 11.

## Содержание

<b>Раздел 1.</b> Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	4
1.1. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы	5
1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине	
1.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины	5
<b>Раздел 2.</b> Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
<b>Раздел 3.</b> Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и форму промежуточной аттестации.....	8
<b>Раздел 4.</b> Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	9
<b>Раздел 5.</b> Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	19
<b>Раздел 6.</b> Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	20
<b>Раздел 7.</b> Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных ...	20
<b>Раздел 8.</b> Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	21
<b>Раздел 9.</b> Образовательные технологии.....	22

## Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих *практических целей*:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью дисциплины «Физическая культура» формулируются *задачи учебного предмета*:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Приобрести практический опыт: использования знаний о физической культуре для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

### 1.1. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы

код компетенции	формулировка компетенции
<b>ОК</b>	<b>ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<b>ОК 01</b>	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
<b>ОК 04</b>	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
<b>ОК 08</b>	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

### 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

код и формулировка	компонентный состав компетенции		
	<i>знать:</i>	<i>уметь:</i>	<i>иметь практический опыт:</i>
<b>ОК 01.</b> Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	31-актуальный профессиональный социальный контекст, в котором приходится работать и жить; 32-основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем профессиональном и/или социальном контексте; 33-алгоритмы выполнения работ в профессиональной смежных областях; 34- методы работы профессиональной смежных сферах; 35-структуру плана дл	У1-распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; У2-анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; У3-определять этапы решения задачи; У4-выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для	ПО1-владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; ПО2-реализовывать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)

	решения задач; З6-порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности	решения задачи и/или проблемы; У5-составлять план действия; определять необходимые ресурсы;	
<b>ОК 04.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами	<b>З1</b> -психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; <b>З2</b> -основы проектной деятельности	<b>У1</b> -организовывать работу коллектива и команды; <b>У2</b> -взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	<b>ПО1</b> -осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным;
<b>ОК 08.</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<b>З1</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; <b>З2</b> - основы здорового образа жизни; <b>З3</b> - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)	<b>У1</b> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <b>У2</b> -применять рациональные приемы двигательных функций профессиональной деятельности; <b>У3</b> -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	<b>ПО1</b> -владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; <b>ПО2</b> -владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; <b>ПО3</b> -владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; <b>ПО4</b> -владеть

			техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно – оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;
--	--	--	---

### 1.3. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

код компетенции	Этапы формирования компетенций				
	Тема 1. Легкая атлетика	Тема 2. Гимнастика	Тема 3. Волейбол	Тема 4. Баскетбол	Тема 5. Футбол
<b>ОК -01</b>	+	+	+	+	+
<b>ОК 04</b>			+	+	+
<b>ОК 08</b>	+	+	+	+	+

## Раздел 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу профессиональной подготовки учебного плана специальности 38.02.06 Финансы.

Для овладения данной дисциплиной необходимы знания и умения, сформированные у обучающихся в период занятий по физической культуре на первом курсе в соответствии с программой.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению

целесообразного здорового образа жизни.

**Раздел 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), на самостоятельную работу обучающихся и формы промежуточной аттестации**

Объем дисциплины в академических часах составляет – 178 часов

Количество академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), составляет 174 часа, в том числе:

практические занятия – 174 часа.

Количество часов, выделенных на самостоятельную работу обучающихся – 4 часа.

Форма промежуточной аттестации:

4 семестр - зачет;

6 семестр - зачет.



**Раздел 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

№ п/п	Тема дисциплины	Всего академических часов	В том числе:							Формы текущего контроля успеваемости
			Лекции	Семинары	Практические занятия	Лабораторные занятия	Консультации	Иные аналогичные занятия	Самостоятельная работа	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>										
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	3	0		2				1	Выполнение практических заданий
2.	Техника бега по дистанции. Развитие выносливости	2	0		2				0	Выполнение практических заданий
3.	Техника бега на короткие дистанции. (30м, 60м, 100м.)	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
4.	Техника прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги, и прогнувшись.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
5.	Совершенствование и учёт техники прыжка в высоту способом «ножницы».	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

6.	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
7.	совершенствовани е и учёт техники метания гранаты на дальность.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
8.	Обучение техники толкания ядра с подскоком.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
9.	Совершенствование техники спортивной ходьбы с различной скоростью.	5	0		4				1	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел 2. Футбол</b>										
10.	Совершенствование ведения и передач мяча.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
11.	Совершенствование атакующих действий	5	0		4				1	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
12.	Совершенствование защитных действий.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
<b>Раздел 3. Волейбол</b>										
13.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	5	0		4				1	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
14.	Тактические	4	0		4				0	Выполнение

	действия в нападении. Учебная игра.									практических заданий, подготовка реферата
15.	Совершенствовани е техники игры. Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
16.	Совершенствовани е атакующих действий	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>52</b>	<b>0</b>		<b>48</b>				<b>4</b>	
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>										
17.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
18.	Акробатические упражнения в составе ППФП.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
19.	Опорные прыжки. Упражнения в равновесии	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
20.	Упражнения на перекладине. Лазание по канату.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел 2. Волейбол</b>										
21.	Совершенствован ие техники передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
22.	Совершенствован	4	0		4				0	Выполнение

	ие атакующего удара Учебная игра.									практических заданий, подготовка реферата
23.	Командные действия. Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>										
24.	Совершенствование техники передачи б/мяча одной рукой (от плеча, сверху «крюком», снизу, сбоку). Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
25.	Совершенствование техники броска в корзину одной рукой. Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
26.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
<b>Раздел 4. Легкая атлетика</b>										
27.	Совершенствование техники бега с низкого старта. Бег по дистанции, финиширование.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
28.	Совершенствование	2	0		2				0	Выполнение

	ие техники спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места.									практических заданий
29.	Совершенствован ие техники эстафетного бега(4x100м, 4x400м).	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
30.	Совершенствован ие техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) способом согнув ноги и прогнувшись. Метание гранаты.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
31.	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной». Эстафеты с бегом и прыжками.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий
32.	Бег на средние дистанции (1 500м, 800м) Метание малого мяча в цель.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
33.	Кросс по пересеченной местности (3000м, 2000м). Подвижные игры.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

<b>Итого за 4 семестр:</b>		<b>54</b>			<b>54</b>				<b>0</b>	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>										
34.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой	<b>4</b>	0		4				0	Выполнение практических заданий
35.	Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта, эстафетного бега и бега по выражу.	<b>4</b>	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
36.	Развитие специальной выносливости (используя переменный, повторный бег – аэробно-анаэробный режим беговых нагрузок);	<b>4</b>	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
37.	Максимальный и околосредний бег с высокого и низкого старта на отрезках до 30 м;	<b>4</b>	0		4				0	Выполнение практических заданий \
38.	Совершенствование техники спортивной ходьбы по	<b>4</b>	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата

	дистанции (бегового цикла и постановке таза)									
39.	Кроссовая подготовка. Техника бега по пересеченной местности.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
40.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «прогнувшись», «ножницы».	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
41.	Тактика бега на длинные дистанции (2500м; 3000м.).	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
42.	Совершенствование техники метания гранаты на дальность, метания малого мяча в цель.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
43.	Совершенствование техники толкания ядра с подскоком. Освоение специальных упражнений спринтера.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
<b>Раздел 2. Футбол</b>										
44.	Совершенствование	4	0		4				0	Выполнение

	ие скоростных и координационных способностей. Техника игры.									практических заданий
45.	Совершенствование командных тактических действий. Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
<b>Раздел 3. Волейбол</b>										
46.	Совершенствование техники игры.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
47.	Совершенствование техники подачи мяча. Тактика подачи.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
48.	Командные тактические действия в защите и нападении	4	0		4				2	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
49.	Совершенствование атакующего удара. Блокирование мяча.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
50.	Совершенствование тактических действий	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>51</b>			<b>51</b>				<b>0</b>	
<b>Раздел 1. Гимнастика</b>										
51.	Техника безопасности на занятиях	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата



	спортивными играми									
52.	Совершенствование акробатических элементов.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий
53.	Совершенствование опорных прыжков. Лазание по канату.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий
<b>Раздел 2. Волейбол</b>										
54.	Совершенствование и закрепление техники передачи и приема мяча сверху и снизу.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
55.	Совершенствование техники и тактики игры (подача, приём, передача, блокирование). Учебная игра.	4	0		4				0	Выполнение практических заданий
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>										
56.	Совершенствование техники владения мячом (передвижения, остановки, прыжки, финты, броски, заслоны.) Особенности правил игры в стрит бол 3x3.	2	0		2				0	Выполнение практических заданий, подготовка реферата
57.	Совершенствование	2	0		2				0	Выполнение

	тактики игры. Двухсторонняя игра.									практических заданий, подготовка реферата
58.	Закрепление техники перехвата, вырывания, накрывания и выбивания б/мяча. Учебная игра.	<b>3</b>	<b>0</b>		<b>3</b>				<b>0</b>	Выполнение практических заданий
<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>21</b>			<b>21</b>				<b>0</b>	
<b>Итого</b>		<b>178</b>								

**Раздел 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№ п/п	автор	Название основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	Выходные данные	Количество экземпляров в библиотеке ДГУНХ/адрес доступа
<b>I. Основная учебная литература</b>				
1	Алянов Ю. Н., Письменский И. А.	Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования	М.: Юрайт, 2023. – 493с.	<a href="https://urait.ru/bcode/513286">https://urait.ru/bcode/513286</a>
2	Муллер А.Б. (и др.)	Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования	М.: Юрайт, 2023. – 424с.	<a href="https://urait.ru/bcode/511813">https://urait.ru/bcode/511813</a>
3	Алхасов Д.С.	Теория и история физической культуры: <a href="#">Учебник и практикум для СПО</a>	М.: Юрайт, 2020. – 191с.	<a href="https://urait.ru/bcode/415991">https://urait.ru/bcode/415991</a>
<b>II. Дополнительная литература</b>				
<b>А) Дополнительная учебная литература</b>				
4	Конеева Е.В.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для СПО	М.: Юрайт, 2020. – 322с.	<a href="https://urait.ru/bcode/448840">https://urait.ru/bcode/448840</a>
5	Германов Г.Н., Никитушкин В.Г., Цуканова Е.Г.	Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для СПО.	М.: Юрайт, 2020. – 461с.	<a href="https://urait.ru/bcode/453962">https://urait.ru/bcode/453962</a>
<b>Б) Официальные издания</b>				
1.	Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			
2.	Приказ Минобрнауки России от 27.06.2017 №602 «Об утверждении Порядка расследования и учета несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.09.2017 № 48372) <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			

3.	Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
----	--

## **Раздел 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета (<http://e-dgunh.ru>). Электронно - библиотечная система и электронная информационно - образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории образовательной организации, так и вне ее.

При изучении дисциплины «Физическая культура» обучающимся рекомендуется использование следующих Интернет - ресурсов:

1. <http://www.dgunh.ru/menu/rus.html> - электронные образовательные ресурсы образовательного сервера ДГУНХ (учебно-методические комплексы, контрольно-измерительные материалы, электронные учебники, учебные пособия и пр.).
2. <http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
3. <http://sport-history.ru> - сайт статей по истории спорта, обзоры, интервью со спортсменами, тренерами и чиновниками, биографические справки. Книги по истории спорта и физической культуре.
4. <http://www.dagsport.ru> - сайт Министерства по физической культуре и спорту РД.
5. <http://www.stmkala.ru/kdm> - сайт Комитета по спорту, туризму и делам молодежи Администрации г. Махачкалы.
6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ.
7. <http://www.studsport.ru> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России
8. <http://www.fisu.net> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation
9. <http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.html> - Сайт содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
10. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> - сайт содержит информацию о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, в домашних условиях.

## **Раздел 7. Перечень лицензионного программного обеспечения, информационных справочных систем и профессиональных баз данных**

### **7.1. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

- Windows 10 Professional;
- Антивирус Kaspersky Endpoint 10;
- Microsoft Office Professional.

### **7.2. Перечень информационных справочных систем**

1. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»;
2. Справочно-правовая система «Гарант»;

### **7.3. Перечень профессиональных баз данных**

[www.fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru) – энциклопедический сайт по физической культуре и спорту.

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

## **Раздел 8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для преподавания дисциплины «Физическая культура» используются следующие специальные помещения:

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, ул. Джамалутдина Атаева, дом 5, учебный корпус №2, литер «Г»

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации** - спортивный зал № 1

Мебель и основной инвентарь: маты гимнастические, настил синтетический, перекладина гимнастическая, гимнастический козел, брусья параллельные, конь гимнастический, фитболы, коврики для фитнеса, мостик гимнастический, скамейки гимнастические, стойки для прыжков в высоту, степ-платформы, канат гимнастический.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации** - спортивный зал № 2

Мебель и основной инвентарь: щиты баскетбольные, сетка волейбольная,

скамейки гимнастические.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации** - спортивный зал № 3

Мебель и основной инвентарь: щиты баскетбольные, волейбольная сетка, скамейки гимнастические.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации** - спортивный зал № 4

Мебель и основной инвентарь: сетка волейбольная, гимнастические скамейки.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации** - спортивный зал № 5

Мебель и основной инвентарь: столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, скамейки гимнастические.

**Стрелковый тир**, помещение 1, учебный корпус №2.

Россия, Республика Дагестан, 367008, г. Махачкала, пр-т Али-Гаджи Акушинского, 20 «а»

**Открытый стадион** широкого профиля с элементами полосы препятствий.

## **Раздел 9. Образовательные технологии**

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни.

В структуре занятия, применяются следующие *элементы здоровьесберегающих технологий*:

*1. Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект.*

В водную часть каждого занятия обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. Обучающиеся уже со 2 семестра самостоятельно готовят упражнения разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

*2. Увеличение моторной плотности занятий.*

Основная часть занятия проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

*3. Индивидуальный подход к обучающимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье.*

Знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе. Сообщается о влиянии применяемых на занятии упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, для самостоятельных занятий физической культурой. Используются развивающие творческие задания, подготовка сообщений которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению.

*4. Создание положительного эмоционального настроения.*

Применение **игровых технологий** в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение дисциплины, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность. Положительные эмоции надежно защищают обучающихся от умственных перегрузок.

*5. Демократический стиль общения* создает условия, для развития психической активности обучающегося, дает свободу познавательной деятельности.

*6. Используются несколько вариантов оценивания.* При оценивании учебных нормативов сравниваются достижения начала года и конца года каждого обучающегося. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, обучающийся соревнуется сам с собой, это формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает положительный эмоциональный настрой.

*7. Использование естественных природных факторов.*

При подходящих погодных условиях занятия физической культурой проводятся на улице, это значительно способствует закаливанию обучающихся.

Применение **информационных технологий** для поиска нужной информации при самостоятельной работе по дисциплине.

***Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе).***

Игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу обучающегося и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и

группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

***Технология дифференцированного образования.***

Под дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Зная сильные и слабые стороны обучающегося, корректируем применяемые на занятии упражнения и игры. При дифференцированном обучении каждый получает от занятия только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

***Технология лично-ориентированного образования.***

Это методы и средства обучения и воспитания, соответствующие индивидуальным особенностям каждого обучающегося.